6/2010

Lust auf Genuss magazin

SOMMERKÜCHE AUS DEM NORDEN



DAS BESTE AUS SKANDINAVIEN:
Leichte Fischgerichte, Herzhaftes mit Fleisch & süße Dessert-Ideen

Entdeckungen, die sich lohnen

Trend-Köche • Wein-News • Top-Design • Genießer-Metropole Kopenhagen

www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss

Deutschland: € 3,80 Österreich, Spanien, Frankreich, BENELUX: € 4,30 - Griechenland: € 5,40 - Schweiz: sfr 7,50



Titelrezept: Gegrillter Lachs mit Fächerkartoffeln, Seite 45

Der schnelle Blick auf









49 Schwarm der Schwedinnen: TV-Koch Ernst Kirchsteiger

So gut kocht man in Skandinavien

Feines zum Lesen

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

alle Themen





28 Star-Koch René Redzepi vor seinem Kopenhagener Restaurant


75


83

Außerdem

Genuss + style

Nordische SPEZIALITÄTEN

Ob traditionell oder modern – die Skandinavier haben wirklich ein Händchen für schöne und hochwertige Produkte



Dänisches Design

Mussel Mega (links) heißt das Trend-Design der Porzellanmanufaktur **Royal Copenhagen**. Dabei handelt es sich um vergrößerte Fragmente des traditionellen Musters „Musselmalet", dem ersten Muster der Firma aus dem Jahr 1775. (Tasse mit Untertasse um 73 €). Weitere skandinavische Design-Klassiker finden Sie ab Seite 82.



Schwedisches Glas fürs Weiße Haus



Als US-Präsident **Barack Obama** (oben) in Oslo auf seinen Friedensnobelpreis anstieß, gefielen ihm die Gläser der schwedischen Firma **Kosta Boda Orrefors** so gut, dass er die Serie „Jasmine" (ganz links) für das Weiße Haus in Auftrag gab. Exklusiv, weshalb man sie nicht kaufen kann. Die noblen Nobel-Gläser, wie etwa das Weinglas links, sind für 77 € zu haben. Ein weiteres Highlight der Firma, ein Glashotel, stellen wir auf Seite 95 vor.

Norwegens kühler Genuss

Das reinste Wasser der Welt (laut Analysen) kommt aus dem norwegischen Hardangerjökul-Gletscher. In stylische Alu-Flaschen abgefüllt erobert es jetzt die Feinschmeckerwelt. **Eau de Glacier** (250 ml um 2 €) über www.velvida.com









Finnisches Symbol

Finnland ist das Reich der Bären – und der Beeren. Eine hat es sogar auf die Rückseite der Zwei-Euro-Münze geschafft: die **Moltebeere**. Die orangegelben Früchte sind etwa zweieinhalb Zentimeter groß und schmecken leicht säuerlich. Moltebeeren-Produkte, z.B. Konfitüre, können Sie über www.little-skandinavien.de beziehen.

Ein Königreich für den Genuss
DÄNEMARK

Die Dänen bezeichnen sich als die glücklichsten Menschen der Welt. Das liegt sicher auch an ihrer Küche. Ob deftige Erbsensuppe am Imbiss-Stand oder Avantgardistisches aus der Sterneküche – die Spannweite der dänischen Genüsse ist groß. Auch das kulinarische Gesamtkunstwerk Smørrebrød verrät viel über den dänischen Charakter. Übersetzt heißt es nämlich schlicht Butterbrot. Wenn das kein Understatement ist! Immerhin dauert die Ausbildung zur „Smørrebrødjomfru", so der Fachbegriff für professionelle Brote-Beleger, drei Jahre. Aber nicht nur das Althergebrachte entzückt dänische Gaumen: Mit insgesamt zwölf Sternerestaurants ist Kopenhagen heute unangefochten die kulinarische Hauptstadt des Nordens.





Smørrebrød mit Krabben und Gurke

Es gilt als König unter den Butterbroten.

Rezept auf Seite 20

SUPPEN – Seelenwärmer und Gaumenschmeichler



Fischsuppe Bornholm Mit zweierlei Fisch und feinem Fenchel ist sie die kürzeste Verbindung zwischen Land und Meer. Rezept auf Seite 20



Erbsen-cremesuppe
Ein Klassiker der dänischen Küche, diesmal aus frischen Erbsen und ganz seidig. Rezept auf Seite 20

So fischt man hier nach KOMPLIMENTEN



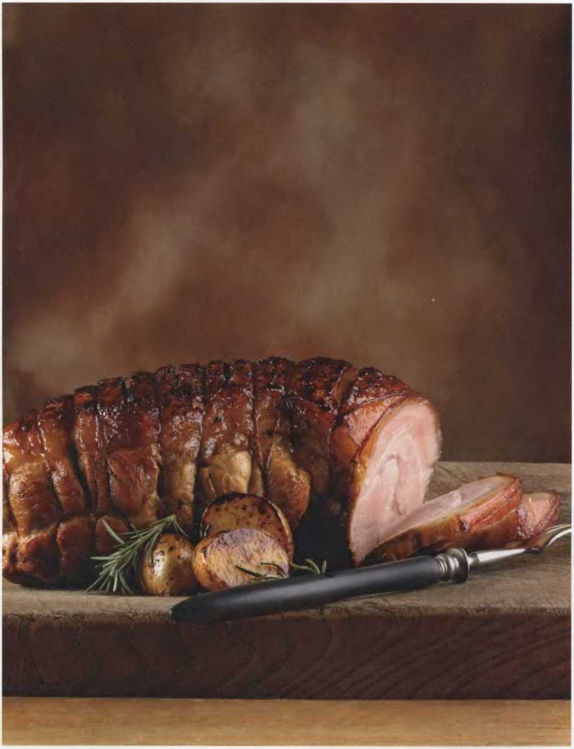
Brathering mit Rhabarber-Chutney Die feine Art, dem Außenbordkameraden mal gehörig Saures zu geben. Rezept auf Seite 20



Schollenfilets mit Spinat und Tomaten

Sieht aus wie eine Leihgabe der italienischen Küche? Ist es auch – und genauso leicht und aromatisch. Rezept auf Seite 22

FLEISCH – des Dänen liebstes „Gemüse"



Dänischer Schinkenbraten Der Klassiker der skandinavischen Weihnachtsessen macht sich auch gut auf dem Party-Buffet. Rezept auf Seite 22



Roastbeef mit Schmand-Senf-Dip

Ochsen von saftigen jütländischen Weiden haben ein besonders würziges Fleisch.

Rezept auf Seite 22

Süßes satt auf der dänischen KAFFEETAFEL





Rote Sommergrütze
Feine Früchte, verwöhnt von der Mittsommer-Sonne.
Rezept auf Seite 24

Johannisbeer-Butterkuchen
Da geht nicht nur die Hefe auf, sondern auch das Herz.
Rezept auf Seite 24



Lagkage
Die üppige Schichttorte aus Beeren, Schlagsahne und Biskuit lässt jeden Schlemmer vor Wonne seufzen.
Rezept auf Seite 24

So fein kann PLUNDER sein





Plunderteilchen mit Kirschen
Eine von vielen Varianten des Wienerbrød, wie Dänen ihr Plunder-Gebäck nennen. Rezept auf Seite 26

Schoko-Eclairs mit Marzipan-Sahne
Liebesknochen, raffiniert veredelt mit einer Füllung aus Stachelbeer-Kompott. Rezept auf Seite 26

DÄNEMARK DECKT DEN TISCH



1 Smørrebrød mit Krabben und Gurke

Bild auf Seite 9

Zutaten für 4 Portionen

½ Bund Basilikum
125 g Mayonnaise
1 EL Vollmilch-Joghurt
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
200 g Tiefseekrabben (gegart, geschält)
½ Salatgurke
½ Kopf Blattsalat (z.B. Lollo Rosso)
4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot
4 TL Butter
Meersalz zum Bestreuen
nach Belieben Schnittlauch und Dill zum Garnieren

1. Basilikumblättchen abzupfen, sehr fein schneiden. Mayonnaise, Joghurt und Zitronensaft glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Basilikum zugeben. Krabben abbrausen, gut abtropfen lassen.

2. Gurke evtl. schälen bzw. waschen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen oder trockenschleudern.

3. Brotscheiben mit Butter bestreichen, Mayonnaise-Mix darauf geben, mit Salatblättern und Gurkenscheiben belegen. Krabben darauf verteilen, mit Meersalz und nach Belieben mit Schnittlauch und Dill bestreuen.

Pro Portion: 390 kcal/1640 kJ
14 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 42 g Fett



2 Fischsuppe Bornholm

Bild auf Seite 10

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln (festkochend)
2 kleine Fenchelknollen
3 Möhren
1 große Stange Lauch
2 Knoblauchzehen, 1 Bund Dill
2 EL Öl, 1 TL Tomatenmark
1 l Gemüsefond (Glas)
½ Zitrone (Bio), Salz, Pfeffer
300 g Lachsfilet
500 g Seelachsfilet
4 rohe, küchenfertige Garnelen, 200 g Crème fraîche nach Belieben

1. Kartoffeln schälen, waschen, und in Stücke schneiden. Fenchel, Möhren und Lauch putzen, abbrausen, Möhren schälen, Gemüse in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Von der Hälfte des Dills Spitzen abzupfen. Übrige Stängel beiseite legen.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, vorbereitetes Gemüse und Kartoffeln darin andünsten. Tomatenmark zugeben. Mit Fond ablöschen, aufkochen. Zitrone heiß abbrausen, trockenreiben, Schale spiralförmig abschneiden, zum Fond geben. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, Dillstängel zugeben. Suppe bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Fisch abbrausen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen abbrausen, evtl. jeweils am Rücken entlang einschneiden, schwarzen Darmfaden entfernen. Nach Belieben Schwanzende dranlassen. Fisch und Garnelen in den Eintopf geben, bei schwacher Hitze in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Zitronenschale und Dillstängel herausnehmen. Eintopf noch mal abschmecken, mit Dillspitzen und evtl. Crème fraîche anrichten.

Pro Portion: 580 kcal/2440 kJ
27 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 30 g Fett



3 Erbsencremesuppe

Bild auf Seite 11

Zutaten für 4 Portionen

½ Bund Lauchzwiebeln
2 EL Butter
300 g Erbsen (frisch oder TK)
¾ l Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Bund Kerbel
2-3 Stiele Minze
Saft und abgeriebene Schale von ½ Zitrone (Bio)
200 g stichfeste saure Sahne

1. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Lauchzwiebeln darin ca. 3 Minuten anbraten. 3 EL Lauchzwiebeln beiseite stellen. Erbsen in den Topf geben, Brühe angießen, aufkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2. Blättchen von Kerbel und Minze abzupfen. Minze und die Hälfte der Kerbelblättchen zu den Erbsen geben. Mischung fein pürieren, durch ein Sieb streichen.

3. Erbsensuppe mit Zitronensaft und -schale abschmecken, saure Sahne unterrühren. Suppe noch mal abschmecken, mit beiseite gestellten Lauchzwiebeln und übrigem Kerbel anrichten.

Pro Portion: 170 kcal/720 kJ
12 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 10 g Fett



4 Brathering mit Rhabarber-Chutney

Bild auf Seite 12

Zutaten für 4 Portionen

400 g Rhabarber
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Chilischote
200 g Schalotten
100 g getrocknete Aprikosen
75 g brauner Zucker
8 EL weißer Balsamico-Essig
1 TL grüne Pfefferkörner
Salz
4 frische Heringe (küchenfertig; ersatzweise Makrelen)
Pfeffer
4 Zweige Thymian
1 TL Wacholderbeeren
3 EL Mehl, 3 EL Butter
3 EL Sonnenblumenöl

1. Rhabarber putzen, waschen und klein schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln. Chili abbrausen, trockentupfen, längs halbieren, entkernen, fein hacken. Schalotten abziehen, in Spalten schneiden. Aprikosen fein würfeln.

2. Rhabarber, Ingwer, Chili, Schalotten, Aprikosen, Zucker, Essig, Pfefferkörner, 1 Prise Salz und 75 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung eine kompottartige Konsistenz erhält.

3. Fische innen und außen mit kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 Thymianzweig in die Bauchöffnung legen.

Fortsetzung auf Seite 22

DÄNEMARK DECKT DEN TISCH

Fortsetzung von Seite 20

4. Wacholderbeeren grob mörsern und mit dem Mehl mischen. Heringe in der Mischung wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Heringe darin von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Fisch evtl. mit Zitronenhälfte (Bio) garnieren, mit Rhabarber-Chutney servieren.

Pro Portion: 320 kcal/1350 kJ
40 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 14 g Fett

Dazu passt: Dill-Kartoffelsalat (siehe Rezept unten)

Dill-Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen

1 kg neue, möglichst kleine Kartoffeln
Salz
100 ml Gemüsebrühe (warm; Instant)
Pfeffer
1 Zitrone (Bio)
1 Bund Dill
100 ml Olivenöl

1. Kartoffeln gründlich waschen. In wenig Salzwasser in 20 Minuten garen. Kartoffeln sofort pellen, nach Belieben halbieren, in Scheiben schneiden.

2. Brühe zu den Kartoffeln geben und untermischen. Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone heiß abbrausen, trockenreiben. Schale dünn abreiben. Zitrone halbieren, auspressen.

3. Dillspitzen abzupfen, nach Belieben grob hacken. Zitronenschale und Dill mischen. Olivenöl und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mix zu den Kartoffeln geben, untermischen. Dillmischung zugeben. Dill-Kartoffelsalat etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion: 420 kcal/1770 kJ
39 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 26 g Fett



5 Schollenfilets mit Spinat und Tomaten

Bild auf Seite 13

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blattspinat
4 Schollenfilets (à 150 g)
Saft und abger. Schale von 1 Orange (Bio), Salz, Pfeffer
200 g Kirschtomaten
30 g getrocknete Tomaten in Öl, 1 Knoblauchzehe
1 Schalotte, 3 EL Olivenöl
1 TL Zucker, 2 EL Rosinen
geriebene Muskatnuss

1. Spinat putzen, waschen und tropfnass in einen großen Topf geben. Erhitzen und unter Rühren leicht zusammenfallen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen.

2. Fischfilets abbrausen, trockentupfen. Orangensaft und -schale mit je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen. Filets darin marinieren.

3. Kirschtomaten waschen, halbieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Tomaten klein schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen, fein würfeln. 2 EL Öl sowie aufgefangenes Tomatenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucker darin schmelzen lassen. Knoblauch und Schalotte zugeben, anbraten.

4. Kirsch- und getrocknete Tomaten sowie Rosinen zugeben, ca. 3 Minuten schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat zugeben, mit Muskat abschmecken. Filets obenauf legen, zugedeckt in der Pfanne in 8-10 Minuten garen. Evtl. mit Orangenzesten garnieren und mit Pfeffer übermahlen und sofort servieren.

Pro Portion: 280 kcal/1180 kJ
6 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 12 g Fett

Dazu passt: Kartoffelpüree



6 Dänischer Schinkenbraten

Bild auf Seite 14

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: MUSS CA. 1 ½ STUNDEN GAREN
1 kg Schinkenbraten vom Schwein mit Kruste, Salz
Pfeffer, 1 EL Kümmelsamen
2 Zwiebeln, 2 Möhren
1 große Stange Lauch
2 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
200 ml trockener Cidre (französischer Apfelwein)
evtl. 100 g Sauerrahm

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig ein-, aber nicht bis zum Fleisch durchschneiden. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Kümmel einreiben und mit der Schwarte nach oben in einen ofenfesten Bräter legen.

2. Zwiebeln abziehen, in Stücke schneiden. Möhren und Lauch waschen, schälen bzw. putzen. Möhren und Lauch grob klein schneiden. Zwiebeln, Möhren und Lauch um das Fleisch im Bräter verteilen, Nelken und Lorbeerblätter zugeben. Etwa 250 ml heißes Wasser angießen.

3. Fleisch in 1 ¼-1 ½ Stunden knusprig braten, dabei nach ca. 30 Minuten die Hälfte des Cidre über das Fleisch träufeln. Bis zum Ende der Bratzeit übrigen Cidre nach und nach überträufeln.

4. Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Fond und Gemüse durch ein feines Sieb passieren, abschmecken und nach Belieben mit Sauerrahm verfeinern.

Pro Portion: 470 kcal/1980 kJ
10 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 23 g Fett

Dazu passen: karamellisierte kleine Kartoffeln und Brunnenkresse-Salat (Rezept siehe unten)

Brunnenkresse-Salat

Zutaten für 4 Portionen

2 Bund Brunnenkresse
1 Bund Radieschen
3 EL Zitronensaft
1 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer, 6 EL Olivenöl

Brunnenkresse abbrausen, trockenschütteln. Radieschen waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden. Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Brunnenkresse und Radieschen auf einer Platte anrichten mit dem Dressing beträufeln.

Pro Portion: 150 kcal/630 kJ
2 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 15 g Fett



7 Roastbeef mit Schmand-Senf-Dip

Bild auf Seite 15

Zutaten für 4 Portionen

800 g Roastbeef
2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer
1 EL Senf (mittelscharf)
FÜR DEN DIP
200 g Schmand
1 TL abger. Zitronenschale (Bio)
4 EL süßer Senf, evtl. ½ rote Zwiebel, Salz, Pfeffer
FÜR DEN SALAT
1 große Salatgurke
1 kleine rote Zwiebel
1 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker, 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Fleisch abbrausen, trockentupfen. Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundum kräftig anbraten,

Fortsetzung auf Seite 24

DÄNEMARK DECKT DEN TISCH

Fortsetzung von Seite 22

aus der Pfanne nehmen, mit Salz, Pfeffer, Senf einreiben. Roastbeef in einem Bräter oder einer Auflaufform ca. 45 Minuten braten.

2. Für den Dip Schmand, Zitronenschale, Senf und evtl. fein gehackte Zwiebel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für den Salat Gurke abbrausen, trockentupfen und in feine Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden. Essig, Zucker und Öl verquirlen, Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebelringe und Gurkenscheiben zugeben, Salat ca. 20 Minuten ziehen lassen.

4. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie gewickelt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Roastbeef in Scheiben schneiden und kalt oder warm mit Dip und Salat (evtl. mit Dill garniert) servieren.

Pro Portion: 500 kcal/2100 kJ
4 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 32 g Fett



8 Rote Sommergrütze

Bild auf Seite 16, links

Zutaten für 4 Portionen

750 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Heidelbeeren; frisch oder TK)
150 ml Kirsch- oder Traubensaft, 150 ml Apfelsaft
Saft und 1 Stück Schale von 1 Orange (Bio), 4 EL Zucker
1 Prise gem. Muskatblüte
30 g mittelfeiner Sago (Perlsago; bei Backzutaten im Supermarkt oder Reformhaus)
2 Kardamomkapseln
150 g Schlagsahne

1. Beeren evtl. auftauen lassen bzw. putzen, verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Kirsch- oder Traubensaft, Apfelsaft, Johannis- und Brombeeren, Orangensaft und -schale, 2 EL Zucker und Muskatblüte in einen Topf geben, aufkochen. Sago einstreuen, Mischung bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Übrige Beeren darunter rühren, Mischung aufkochen und weitere 5 Minuten ausquellen lassen. Grütze mit 1 EL Zucker abschmecken, auskühlen lassen.

3. Kardamomsamen aus den Kapseln lösen, mit übrigem Zucker (1 EL) mischen. Sahne steif schlagen, Kardamom-Zucker dabei einrieseln lassen. Rote Grütze in tiefe Teller verteilen, mit einem Klecks Kardamom-Sahne servieren, restliche Sahne separat dazureichen.

Pro Portion: 300 kcal/1260 kJ
41 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 12 g Fett



9 Johannisbeer-Butterkuchen

Bild auf Seite 16, rechts

Zutaten für 1 tiefes Backblech. Ergibt ca. 24 Stücke

400 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, 100 g Zucker
1 Prise Salz, 1 Würfel Hefe
150 ml lauwarme Milch
150 g Butter und Fett für das Blech, 1 Ei (Größe M)
700 g rote Johannisbeeren
2 Pck. Vanillinzucker
150 g Schlagsahne

1. Für den Teig Mehl, 90 g Zucker und Salz mischen, eine Mulde hineindrücken, Hefe hineinbröckeln. Übrigen Zucker (10 g) und 2 EL Milch unter die Hefe rühren, ca. 5 Minuten gehen lassen.

2. Übrige Milch, 50 g Butter und Ei zum Vorteig geben. Teig mindestens 5 Minuten kräftig durchkneten. Hefeteig zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Beeren abbrausen, abtropfen lassen, von den Rispen streifen.

4. Teig noch mal kräftig durchkneten. Ein tiefes Backblech fetten, mit bemehlten Händen Teig darauf verteilen, dabei tiefe Mulden eindrücken. Beeren darauf geben, eindrücken. Teig zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.

5. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Übrige Butter (100 g) in Flöckchen sowie Vanillinzucker auf dem Kuchen verteilen. Johannisbeer-Kuchen im Ofen 30-35 Minuten backen, dabei 5 Minuten vor Backzeitende Sahne über den Kuchen träufeln.

6. Kuchen auf dem Blech vollständig auskühlen lassen. In Stücke schneiden und servieren.

Pro Stück: 160 kcal/680 kJ
19 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 8 g Fett



10 Lagkage

Bild auf Seite 17

Zutaten für 1 Springform (26 cm Ø). Ergibt ca. 16 Stücke

BITTE BEACHTEN: TORTE MUSS 2 STUNDEN KÜHLEN

FÜR DEN BISKUIT
35 g Butter, 4 Eier (Größe M)
1 Prise Salz, 100 g Zucker
100 g Mehl

FÜR DIE FÜLLUNG
4 Blatt Gelatine, 1 Vanilleschote
3 Eigelb (Eier: Größe M)
2 EL Orangenlikör
75-85 g Zucker
500 g Schlagsahne
1 kg frische Beeren (z.B. Walderdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren)
50 g gehackte Pistazien
Puderzucker zum Bestäuben

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Springform mit Backpapier auslegen. Für den Biskuit Butter schmelzen, abkühlen lassen. Eier trennen. Eiweiße, 4 EL kaltes Wasser und Salz mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen, Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Eigelbe unterziehen.

2. Mehl auf die Eicreme sieben, mit einem Schneebesen unter die Creme ziehen. Zuletzt Butter unterziehen. Biskuit in die Form geben, im Ofen in 30-35 Minuten goldgelb backen. In der Form auskühlen lassen.

3. Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote aufschneiden, Mark mit einem Messer herauskratzen. Eigelbe, 1 EL warmes Wasser, Vanillemark, Likör und 40 g Zucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts sehr dickcremig aufschlagen. Gelatine ausdrücken, in einem kleinen Topf bei milder Hitze auflösen. Etwas Vanillecreme in die aufgelöste Gelatine rühren, Creme-Gelatine-Mix zur übrigen Vanillecreme schlagen. Creme ca. 20 Minuten kalt stellen.

4. Sahne steif schlagen, übrigen Zucker (ca. 40 g) dabei einrieseln lassen. Sobald die Vanillecreme zu gelieren beginnt, die Schlagsahne unterheben.

5. Biskuit aus der Form lösen, zweimal waagerecht durchschneiden. Beeren verlesen, abbrausen, sehr gut abtropfen lassen. Böden im Wechsel mit Creme und Beeren-Mischung bestreichen, dabei ca. 4 EL Creme beiseite stellen. Böden aufeinander schichten, mit Beeren abschließen. Torte mit übriger Creme am Rand bestreichen, mit den gehackten Pistazien bestreuen. Torte ca. 2 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben, evtl. mit essbaren Blüten und Papierschirmchen garnieren.

Pro Stück: 230 kcal/970 kJ
19 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 15 g Fett

Fortsetzung auf Seite 26

DÄNEMARK DECKT DEN TISCH

Fortsetzung von Seite 24



11 Plunderteilchen mit Kirschen

Bild auf Seite 18, links

Zutaten für ca. 10 Stück

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS GUT 1 STUNDE GEHEN BZW. KÜHL STEHEN

FÜR DIE FÜLLUNG
- *150 ml Orangensaft*
- *1-2 EL Speisestärke*
- *1 Zweig Rosmarin*
- *300 g entsteinte Kirschen (süß oder sauer; frisch, TK oder aus dem Glas; abgetropft)*
- *1 Pck. Bourbon-Vanillezucker*

FÜR DEN TEIG
- *500 g Mehl und*
- *Mehl zum Arbeiten*
- *1 Würfel Hefe*
- *120 g Zucker*
- *250 ml lauwarme Milch*
- *2 Eigelb (Eier: Größe M)*
- *Salz, abger. Schale von*
- *1 Orange (Bio)*
- *270 g Butter (70 g davon weich), 100 g Puderzucker*
- *1-2 EL Zitronensaft*

1. 1 EL Saft und Stärke verrühren. 100 ml Orangensaft mit Rosmarin, Kirschen und Vanillezucker aufkochen. Etwa 5 Minuten weiterköcheln, Flüssigkeit dabei einkochen lassen. Angerührte Stärke zugeben, erneut aufkochen lassen. Kirsch-Mischung noch mal abschmecken und abkühlen lassen. Rosmarin entfernen.

2. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinkrümeln, mit 70 g Zucker, Milch und Eigelben verrühren. 1 Prise Salz, Orangenschale, 70 g weiche Butter zugeben, mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, glänzenden Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

3. Teig kräftig durchkneten. Auf einer mit wenig Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 30 x 25 cm groß ausrollen. Kalte Butter (200 g) in dünne Scheiben schneiden. Eine Teighälfte damit belegen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Teighälfte ohne Butter darüberklappen, Ränder gut andrücken und nach unten umschlagen. Teig auf wenig Mehl zum Rechteck (ca. 30 x 50 cm) ausrollen und von der kurzen Seite zur Mitte hin ein Drittel überklappen. Die andere Teigseite so darüberklappen, dass drei Schichten entstehen. Teig ca. 20 Minuten kalt stellen.

4. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Gut gekühlten Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Daraus etwa 6 x 6 cm große Quadrate schneiden. Quadrate jeweils mit dem übrigen Orangensaft bestreichen und mit übrigem Zucker (50 g) bestreuen. Jeweils 1-2 TL Kirschkompott in die Mitte setzen. Teigecken über die Füllung nach innen klappen. Ränder mit einer leicht bemehlten Gabel etwas andrücken. Plunderteilchen auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Plunderteilchen des ersten Blechs 15 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Zweites Blech inzwischen kalt stellen.

5. Erstes Blech mit Plunderteilchen im Ofen 15 Minuten backen. Inzwischen Teilchen des zweiten Blechs bei Zimmertemperatur gehen lassen. Alle fertig gebackenen Plunderteilchen abkühlen lassen. Für den Guss Puderzucker und Zitronensaft cremig verrühren. Je 1 TL auf die Plunderteilchen verteilen und fest werden lassen. Teilchen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit Kirschen servieren.

Pro Stück: 880 kcal/3700 kJ
73 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 51 g Fett

Tipp: Schneller geht's natürlich mit fertigem Plunderteig, den es inzwischen in jedem Supermarkt im Kühlregal gibt.



12 Schoko-Eclairs mit Marzipan-Sahne

Bild auf Seite 18, rechts

Zutaten für ca. 12 Stück
- *50 g Butter*
- *ca. 50 g Zucker, 1 Prise Salz*
- *85 g Mehl, 2 Eier und*
- *2 Eigelb (Eier: Größe M)*
- *½ TL Backpulver*
- *150 g dunkle Kuvertüre*
- *400 g Schlagsahne*
- *600 g Stachelbeeren*
- *½ Vanilleschote*
- *200 ml Apfelsaft*
- *1-2 EL Speisestärke*
- *100 g Marzipan-Rohmasse*
- *2 EL Mandellikör*
- *1 Pck. Sahnesteif*

1. 125 ml Wasser, Butter, 1 gestrichenen TL Zucker und Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Topf vom Herd ziehen. Mehl auf einmal zugeben, Mix mit einem Holzlöffel zu einem festen Teigklumpen verrühren. Topf wieder auf die heiße Herdplatte stellen, Teig rühren, bis sich ein weißlicher Film auf dem Topfboden absetzt.

2. Teig in eine Rührschüssel füllen, sofort 1 Ei unterrühren. Teig etwas abkühlen lassen. Restliches Ei und Eigelbe verquirlen, nach und nach so viel davon mit den Knethaken des Handrührgeräts zum Teig rühren, bis er stark glänzt und in langen Spitzen von den Knethaken fällt. Backpulver darüber sieben, gut unterkneten.

3. Backofen auf 200 Grad (Umluft: weniger gut geeignet) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Ca. 12 dicke, längliche Streifen (ca. 8 cm) auf das Papier spritzen.

4. Eclairs im Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen (während des Backens Ofentür nicht öffnen!).

5. Eclairs kurz abkühlen lassen, noch warm mit einer Schere waagerecht aufschneiden, auseinander geklappt auskühlen lassen. Kuvertüre hacken, mit 1 EL Sahne in eine Schüssel über ein heißes Wasserbad geben, unter Rühren schmelzen lassen. Eclair-Deckel jeweils mit dem Mix bestreichen, fest werden lassen.

6. Beeren verlesen, putzen, abbrausen und abtropfen lassen, Beeren und 3-4 EL Zucker in einen Topf geben, gut durchrühren und Saft ziehen lassen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark und -schote zu den Stachelbeeren geben. Saft und Stärke glatt verrühren, zur Beerenmischung rühren. Kompott unter vorsichtigem Rühren aufkochen, etwas abkühlen lassen. Beeren auf den Unterseiten der Eclairs verteilen, auskühlen lassen.

7. Marzipan grob raspeln, mit 6 EL Sahne und Likör glatt verrühren. Übrige Sahne steif schlagen, Sahnesteif dabei einrieseln lassen. Marzipan unter die Sahne ziehen. Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (mittlere Größe, Nr. 8) füllen, auf das Kompott spritzen. Deckel auflegen, nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Schoko-Eclairs sofort servieren.

Pro Stück: 340 kcal/1430 kJ
30 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 22 g Fett

NORWEGEN

Ein Land, das aus dem Vollen schöpft

Hausmannskost und internationale Kochkunst gehen im Reich der Elfen und Trolle eine harmonische Verbindung ein. 25 000 Kilometer Küste, rund um zahllose Buchten und Inseln, machen Fisch zum Mittelpunkt der nationalen Speisekarte. Es gibt ihn in allen Variationen: frisch und getrocknet, gesalzen, eingelegt und geräuchert. Ansonsten ist die Küche auch heute noch bodenständig bäuerlich. Das Verfeinerungspotenzial eines Nationalgerichts wie „Fårikål," ein Eintopf aus Weißkohl und Lamm, ist schließlich begrenzt. Vor allem in Oslo haben sich aber Restaurants etabliert, in denen die „Neue skandinavische Küche" auf hohem Niveau praktiziert wird. Beim Bocuse d'Or, einem der weltweit wichtigsten Wettbewerbe für Chefköche, heimst das kleine Land seit Jahren Preise ein. Der letztjährige Sieger hatte allerdings einen klaren Vorteil: Auf dem Wettbewerbsprogramm standen Kabeljau und Wildgarnelen.



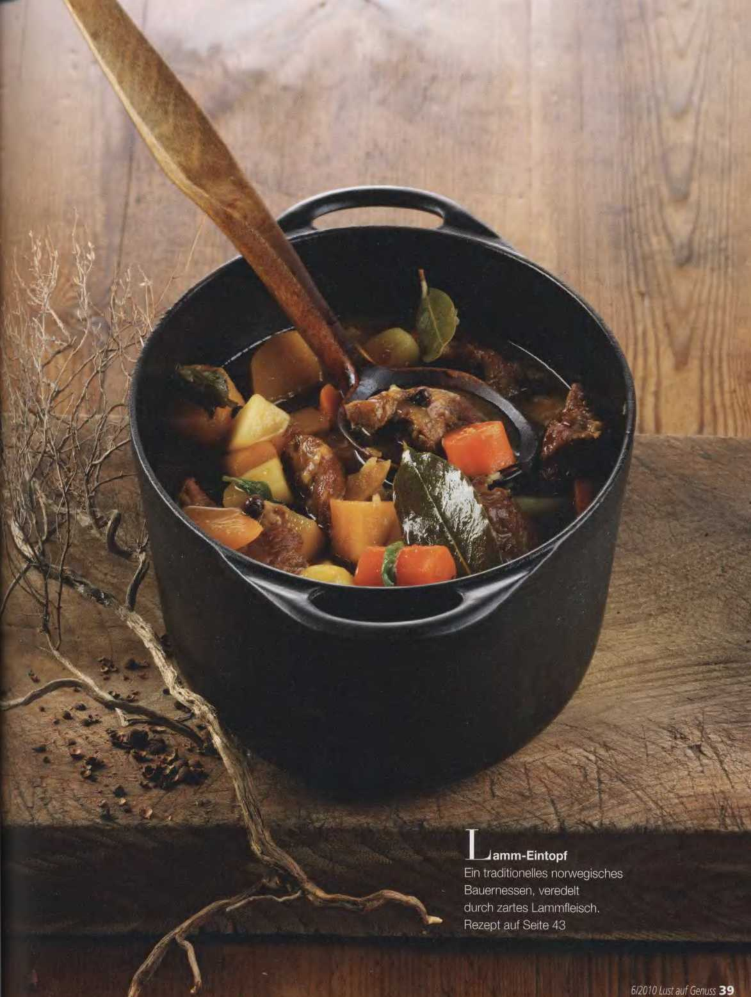


Eingelegte Bratheringe Den Klassiker für lange Skatabende sollten Sie gut verstecken – sonst ist der Fisch weg, ehe er ordentlich durchziehen konnte. Rezept auf Seite 43

Das hätte auch WIKINGERN geschmeckt



Lachs-Burger, die feine nordische Variante der Fischfrikadelle. Rezept auf Seite 43



Lamm-Eintopf
Ein traditionelles norwegisches Bauernessen, veredelt durch zartes Lammfleisch.
Rezept auf Seite 43

Kalter KAFFEE auf die raffinierte Art



Kaffeecreme mit Zimt-Äpfeln Die Idee kann nur von einem Norweger kommen, denn seine Landsleute zählen mit knapp neun Kilogramm pro Kopf und Jahr zu den Spitzenreitern beim Kaffeekonsum. Rezept auf Seite 44


Wahre Liebe kribbelt nicht.
Sie brutzelt.
Liebe macht manchmal blind. Doch wenn es um frisches, saftiges Grillfleisch geht, drücken wir von EDEKA niemals ein Auge zu. Deshalb arbeiten bei uns auch nur Experten, die es mit ihrer Leidenschaft für bestes Fleisch besonders genau nehmen. Wie unsere Metzgermeister in den EDEKA-Fleischwerken oder im Markt vor Ort. Sie sorgen dafür, dass alles, was bei uns über die Theke geht, hochwertig verarbeitet und streng kontrolliert wurde. Denn nur das ist wahre Liebe. Und die brutzelt einfach am schönsten.
Jetzt auf www.edeka.de
Genießen und gewinnen!
Alles für die perfekte Grillsaison.
Wir lieben Lebensmittel.
EDEKA

SÜSSE IDEE
mit pikanter Note



Saure-Sahne-Waffeln Im Wikingerland serviert man diese Köstlichkeit gerne mit Karamellkäse und Preiselbeeren. Von denen findet man in den Wäldern schließlich mehr als genug. Rezept auf Seite 44



1 Eingelegte Bratheringe

Bild auf Seite 37

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: MÜSSEN 2-3 TAGE DURCHZIEHEN
200 ml Weißwein-Essig
75 ml halbtrockener Weißwein
125 g Zucker, Salz
4 Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
1 TL Fenchelsamen
1 Bund Dill
8 kleine Heringe (küchenfertig)
Pfeffer, 4 EL Mehl
4 EL Öl
4 rote Zwiebeln
2 kleine Salatgurken
1 rote Peperoni

1. Essig, Wein, ½ l Wasser, Zucker, 1 TL Salz, Pfefferkörner, Wacholder, Lorbeer und Fenchelsamen in einem Topf aufkochen. Die Hälfte des Dills zugeben, alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dill entfernen.

2. Heringe gründlich abbrausen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Mehl auf einem großen flachen Teller verteilen, Heringe darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

3. Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen, Heringe darin rundherum braun braten. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Gurken abbrausen, in Scheiben schneiden. Übrigen Dill (½ Bund) abzupfen. Peperoni aufschneiden, entkernen, abbrausen, in Ringe schneiden.

4. Alle vorbereiteten Zutaten und die Heringe in eine passende Marinier-Form (kein Metall!) schichten. Mit dem Sud aufgießen, sodass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Abkühlen und 2-3 Tage durchziehen lassen.

Pro Portion: 305 kcal/1290 kJ
44 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 11 g Fett

Dazu passen: Bratkartoffeln und ein knackiger Salat



2 Lachs-Burger

Bild auf Seite 38

Zutaten für 4 Portionen

2 Scheiben Weizen-Toastbrot
1 kleine Zwiebel
400 g Lachsfilet (ohne Haut)
1 Eigelb
Salz, weißer Pfeffer
1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)
4–5 EL Semmelbrösel
2 EL Öl
2 EL feine Kapern (Glas)
200 g Joghurt-Mayonnaise
1 EL Zitronensaft
1 TL Senf, 1 Prise Zucker
2 Tomaten
¼ Salatgurke
1 Roggen-Baguette
etwas frisches Basilikum

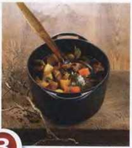
1. Toast fein zerbröseln. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln. Lachs abbrausen, trockentupfen und sehr fein hacken. Toast, Lachsfilet, Eigelb, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale gründlich miteinander vermischen.

2. Daraus 4 längliche Burger formen, und vorsichtig in Semmelbröseln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Burger darin bei mittlerer Hitze in ca. 4 Minuten hellbraun braten.

3. Kapern abtropfen lassen, sehr fein hacken. Mit Mayonnaise, Zitronensaft, übriger Zitronenschale und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomaten abbrausen, putzen, in Scheiben schneiden. Gurke nach Belieben schälen bzw. abbrausen, halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden. Basilikumblättchen abzupfen.

4. Baguette in vier gleich große Stücke schneiden, waagerecht aufschneiden. Die unteren Hälften mit Kapern-Mayonnaise bestreichen. Tomaten, Gurke, Basilikum und Lachs-Burger darauf anrichten, die oberen Hälften auflegen. Lachs-Burger sofort servieren.

Pro Portion: 630 kcal/2650 kJ
41 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 40 g Fett



3 Lamm-Eintopf

Bild auf Seite 39

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
600 g mageres Lammgulasch (z.B. aus der Keule)
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 Stück Orangenschale (Bio)
1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner
400 ml trockener Weißwein
4 Möhren
1 kleine Steckrübe (ca. 800 g)
1 Stange Lauch
600 ml Gemüse- oder Lammfond (Glas)
2-3 Stiele frischer Salbei
400 g Kartoffeln (festkochend)

Fortsetzung auf Seite 44

Zum Bestellen: Kunst für die Küche

Die dekorativen Poster aus der „Lust auf Genuss"-Kollektion



Ob als Geschenk für kochbegeisterte Freunde oder als originelle Deko für die Küche – „Lust auf Genuss" präsentiert Ihnen vier wunderschöne Poster mit Motiven der Genuss-Szene: mal mit heimischem Obst und Gemüse oder exotischen Früchten, mal mit Korkenziehern aus aller Welt und – als kleines Kuriosum – mit Küchenhelfern, wie sie nirgendwo zu kaufen sind. Exklusiv für Sie entworfen und in ausgezeichneter Druckqualität. Ein Wandschmuck für alle Genießer. Größe: 42 x 59,4 cm.

Preis pro Motiv: 9,80 € zzgl. Versandkosten.

Weitere Informationen und Bestelldaten unter:

www.daskochrezept.de/bestellshop



Fortsetzung von Seite 43

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Fleisch trockentupfen. Öl in einem Suppentopf erhitzen, Gulasch darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Orangenschale, Lorbeer und Piment würzen. Fleisch mit Wein ablöschen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

2. Möhren und Steckrübe schälen, in mundgerechte, gleich große Stücke schneiden. Lauch putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Möhren, Steckrübe und Lauch unter das Gulasch mischen, mit Fond auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen, Salbei zugeben. Bei schwacher Hitze zugedeckt weitere 20 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen die Kartoffeln schälen, ebenfalls würfeln. Kartoffeln mit dem Gulasch etwa 15 Minuten mitgaren. Eintopf noch mal abschmecken und anrichten.

Pro Portion: 490 kcal/2060 kJ
33 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 14 g Fett



4 Kaffeecreme mit Zimt-Äpfeln

Bild auf Seite 40

Zutaten für 4 Portionen

3 Blatt weiße Gelatine
1 Kapsel Kardamom
300 ml heißer starker Kaffee, ca. 40 g Zucker
150 g Schlagsahne
1 Pck. Vanillinzucker
2 mittelgroße, säuerliche Äpfel (z.B. Cox Orange)
2 EL Butter, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise gem. Zimt

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kardamomkapsel öffnen, Samen im Mörser fein mörsern. Kardamom unter den Kaffee rühren, Kaffee mit Zucker nach Geschmack süßen. Gelatine ausdrücken, im heißen Kaffee auflösen. Mischung kalt stellen.

2. Sahne steif schlagen, dabei Vanillinzucker einrieseln lassen. Sobald der Kaffee zu gelieren beginnt, Sahne unterziehen. Kaffeecreme auf vier kleine Schälchen verteilen, im Kühlschrank fest werden lassen.

3. Äpfel gründlich waschen, trockenreiben. Äpfel halbieren, entkernen, nach Belieben schälen und in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Apfelspalten darin anbraten, 1 EL Zucker überstreuen und karamellisieren lassen. Zitronensaft darüber träufeln und die Apfelspalten mit Zimt bestäuben.

4. Kaffeecreme auf Teller stürzen, mit Äpfeln anrichten.

Pro Portion: 240 kcal/1010 kJ
19 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 16 g Fett



5 Saure-Sahne-Waffeln

Bild auf Seite 42

Zutaten für 4 Portionen. Ergibt ca. 12 Waffeln

500 g Preiselbeeren (frisch oder TK; ersatzweise Cranberries)
50-100 ml Apfelsaft
4 EL Balsamico-Essig
100-150 g Zucker
250 g Weizenvollkornmehl
125 ml Milch, 250 g saure Sahne, 1 EL Honig, 4 Eier
Salz, 65 g sowie 1 EL weiche Butter, 5 EL Sesamsamen
150-200 g norwegischer Gjetost-Käse (brauner Karamellkäse; im Käsefachhandel; ersatzweise Blauschimmelkäse)

1. Preiselbeeren waschen, abtropfen lassen. (TK-Beeren gefroren verwenden.) Beeren mit Saft, Essig und Zucker in einen Topf geben, 5-10 Minuten köcheln lassen. In eine Schale oder Glas geben, abkühlen lassen. Mehl, Milch, 125 g saure Sahne und Honig verrühren, 15 Minuten quellen lassen. Waffeleisen vorheizen.

2. Eier, 1 Prise Salz, übrige saure Sahne (125 g) und 65 g Butter nach und nach zufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes unter die Mehlmischung rühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Sesam untermischen.

3. Waffeleisen mit übriger Butter einfetten. Teig portionsweise einfüllen und goldbraune Waffeln backen. Mit Kompott und Käse servieren.

Pro Portion: 350 kcal/1470 kJ
45 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 15 g Fett



TITELREZEPT

Gegrillter Lachs mit Fächerkartoffeln

Im Titelbild

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: KARTOFFELN MÜSSEN INSGESAMT CA.1 STUNDE GAREN

- *8 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)*
- *50 g Butter*
- *Meersalz*
- *weißer Pfeffer*
- *40 g geriebener Hartkäse (z.B. Cheddar)*
- *1 Orange (Bio)*
- *1 Zitrone (Bio)*
- *400-500 g Pflücksalat (z.B. Endiviensalat, Löwenzahnsalat oder Rucola, Friséesalat, essbare Blüten)*
- *1 TL Fenchelsamen*
- *1 TL Anissamen*
- *1 EL Kapern (Glas)*
- *2 TL Senf*
- *4 EL Honig*
- *4 EL Sonnenblumenöl*
- *4 Lachsfilets (à ca. 150 g)*
- *nach Belieben 1 Bund Dill zum Garnieren*

1. Backofen auf 250 Grad (Umluft: 230 Grad) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen, trockentupfen und von oben nach unten fächerförmig ein-, aber nicht durchschneiden. Dazu am besten die Kartoffeln auf einen Esslöffel legen und bis zum Löffelrand schneiden.

2. Butter schmelzen lassen. Kartoffeln mit der Hälfte der Butter bestreichen, nebeneinander in eine große ofenfeste Form legen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 40 Minuten garen.

3. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit restlicher Butter (25 g) beträufeln. Im Ofen 10-15 Minuten weiterbacken. Kartoffeln mit Käse bestreuen, weitere 5 Minuten backen.

4. In der Zwischenzeit Orange und Zitrone waschen, trockentupfen, jeweils die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Orange mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Saft dabei auffangen (oder die Orange nur auspressen). Blattsalate abbrausen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.

5. Fenchel- und Anissamen in einem Mörser fein zermahlen. Kapern abtropfen lassen, fein hacken. Senf, Kapern, aufgefangenen Orangensaft, Zitronensaft, Orangen- und Zitronenschale, Honig und 3 EL Öl vermischen, salzen und pfeffern.

6. Lachsfilets abbrausen, trockentupfen, mit dem übrigem Öl (1 EL) bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch unter dem heißen Backofengrill ca. 7 Minuten grillen (oder in einer beschichteten Pfanne ca. 5 Minuten braten). Salate und nach Belieben Orangenfilets vermengen. Gegrillten Lachs mit Fächerkartoffeln und Salat anrichten, Dressing darüber träufeln oder separat dazureichen. Evtl. mit Dill garnieren.

Pro Portion: 710 kcal/2990 kJ
60 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 34 g Fett

SEIN CREDO: „Einfaches

Einrichtungs-, Dekorations- und Kochsendungen auf „TV4", die so schlichte Titel wie „Sommer mit Ernst" tragen, Millionen Zuschauer. Klar, dass von ihm designte Wohnaccessoires und Kochbücher nicht lange auf sich warten ließen. Drei seiner absoluten Lieblings-Sommer-Rezepte hat er exklusiv für „Lust auf Genuss" ausgewählt und für Schweden-Urlauber auch noch einen Essens-Tipp parat: „Am besten Fisch essen! In allen Varianten. Wurst, Fleisch und vor allem Brot könnt ihr nämlich viel besser…"

Jens-Stefan Hübel

Gegrillter Lachs in Folie

Zutaten für 6 Portionen

6 Lachsfilets
3 EL Olivenöl
1 Salatgurke
1 Bund Dill (Spitzen abgezupft)
1 Bund Schnittlauch (in Röllchen)
300 ml Weißwein
6 EL flüssiger Honig
Fleur de Sel
gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Lachsfilets zunächst knusprig angrillen, sodass sie eine schöne Oberfläche bekommen. Dann jeweils in ein Stück Folie legen und mit Olivenöl beträufeln.

2. Gurke evtl. schälen bzw. waschen, mit dem Käsehobel in feine Scheiben schneiden und auf dem Lachs verteilen. Schnittlauch und Dill nach Geschmack dazugeben. Jedes Filet mit 50 ml Weißwein begießen und je 1 EL Honig da-rauf geben. Salzen und pfeffern.

3. Die Pakete „bootsförmig" ordentlich zuwickeln und auf dem warmen Grill 10-15 Minuten grillen. Dazu passen wunderbar Kartoffelsalat mit Öl, frisches Brot und Hummus.

Pro Portion: 240 kcal/1015 kJ
12 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 6 g Fett



schmeckt meist besser!"





Pesto à la Ernst: mit vielen schwedischen Kräutern

Gegrillte Hühnerspieße

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets
Fleur de Sel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll frischer Salbei
Parma- oder Serranoschinken
evtl. Küchengarn
Grillspieße

1. Hähnchenbrustfilets in zwei oder drei Stücke teilen – je nach Größe. Salzen und pfeffern.

2. Fleischstücke jeweils mit einem schönen, großen Salbeiblatt bedecken und mit Schinken umwickeln – oder das Salbeiblatt mit Küchengarn außen am Schinken festbinden (wie auf dem Bild links). Auf Grillspieße schieben.

3. Hühnerspieße auf einem Holzkohle- oder Gasgrill bei mittlerer Hitze so lange grillen, bis das Hühnchen goldbraun ist.

Pro Portion: 135 kcal/570 kJ
1 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 1 g Fett

Tipp: Ruhig ein paar mehr grillen. Übrig gebliebene Spieße schmecken auch kalt wunderbar und passen auf jedes kalte Buffet.

ESSEN ist seine Passion





Das mag er auch: Kochen im Freien

Ernsts Mittsommer-Torte

Ergibt 8 Stücke

FÜR TEIG 1: 150 ml Mehl (Messbecher nehmen! Schweden backen IMMER nach Volumenangaben, nie nach Gewicht!), 100 ml Zucker
2 TL Backpulver, 150 g zerlassene Butter, 3 Eigelb, 5 EL Schlagsahne
FÜR TEIG 2: 3 Eiweiß, 200 ml Zucker
1 TL Vanillezucker
Mandelblättchen, Puderzucker
FÜR DIE FÜLLUNG
750 g reife gem. Beeren (nach Saison; verlesen, evtl. in Scheiben geschnitten), 300 ml geschlagene Sahne

1. Backofen auf 175 Grad (Umluft: 155 Grad) heizen. Für den ersten Teig Mehl, Zucker und Backpulver mischen. Zerlassene Butter, Eigelbe und Sahne untermischen. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausstreichen.

2. Eiweiße, Zucker und Vanillezucker verrühren. Teig auf dem ersten verstreichen. Mit Mandeln bestreuen.

3. Kuchen im unteren Teil des Ofens ca. 30 Minuten gratinieren. Kuchen waagerecht teilen. Auf die eine Hälfte die Hälfte der Sahne und der Beeren verteilen, übrigen Teig auflegen. Mit restlicher Sahne, Beeren, Puderzucker und evtl. Minze garnieren.

Pro Stück: 525 kcal/2200 kJ
58 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 30 g Fett

SCHWEDEN

Das Paradies für Fisch-Fans



Wie überall in Skandinavien war es auch in Schweden notwendig, die Ausbeute der kurzen Erntezeit und des Fischfangs für lange Winter zu konservieren. So entstand Schwedens Geschenk an die Weltküche: Graved Lachs. Im Frühsommer gefangen, wurden die Fische gesalzen und in der Erde vergraben. Auch die zahllosen Variationen des Herings und die vielfältigen Zubereitungen der Krabben haben die Speisekarten der Welt erobert. Und Leibgerichte wie Köttbullar, die würzigen Fleischbällchen, sind ein unerlässlicher Bestandteil jedes „Smörgåsbord". Der bescheidene Begriff „Butterbrot-Tisch", so die Übersetzung, tarnt ein ausgewachsenes kalt-warmes Buffet. Für den Nachtisch sammelt der naturverbundene Schwede Heidel- und Himbeeren und aus den Beeren von Schlehdorn und Eberesche macht er gerne Gelee oder Schnaps.



Flusskrebse mit Wasabi-Schmand
Da taut der sonst so reservierte Schwede auf, singt anzügliche Lieder und trinkt auf laue Sommernächte.
Rezept auf Seite 64

FEINES
aus dem Meer der Aromen



Muscheln in Anissauce Gewürze aus aller Welt wie Anis sind in Schweden schon seit dem Mittelalter bekannt – die Hanse machte es möglich. Rezept auf Seite 64



Kabeljaufilet auf Spitzkohl

Das unvergleichliche Aroma des Estragons harmoniert perfekt mit diesem Duo.

Rezept auf Seite 64

KLASSIKER in neuer Frische





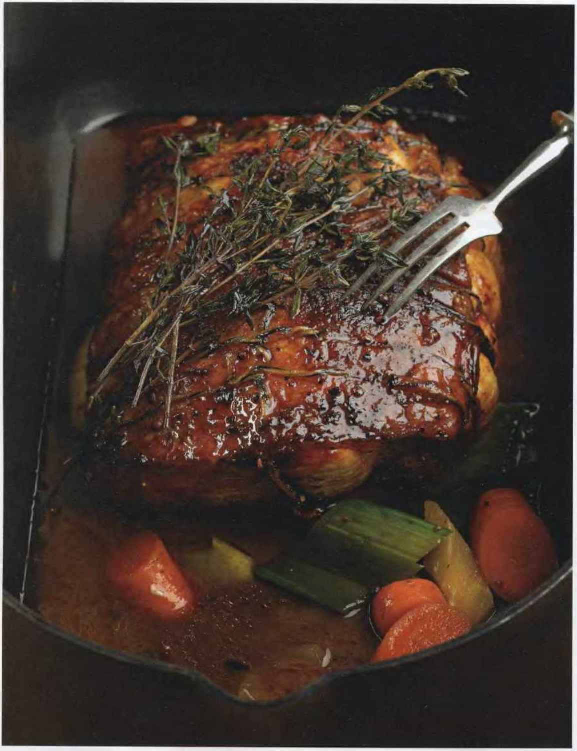
Graved Lachs mit zweierlei Saucen
Die Honig-Dill-Sauce ist ein schwedischer Klassiker. Mit Mango-Ingwer-Salsa präsentiert er sich exotisch-modern.
Rezepte auf Seite 65

Spargelsalat mit Garnelen
Frisch wie der kurze Frühling in Schweden: grüner und weißer Spargel, Fenchel und leckere Meeresfrüchte.
Rezept auf Seite 65



Rote-Bete-Suppe
Damit haben sich die russischen Nachbarn auf Schwedens Speisekarte verewigt. Die Cousine des Borschtsch wird mit Räuchermakrele geadelt.
Rezept auf Seite 65

HERZHAFTES
für kühle Tage



Schweinebraten aus dem Ofen Delikat, was die Schweden da ins Rohr schieben: Sie würzen das Fleisch mit Anissamen. Rezept auf Seite 66



Köttbullar mit Stachelbeer-Relish Wer Wert auf die richtige Aussprache legt: „Schöttbulla" heißen die Hackbällchen, die sich hier mit einem fruchtig-würzigen Begleiter präsentieren. Rezept auf Seite 66

SCHWEDEN lieben süße Sünden



Erdbeer-Waffeltorte mit Vanillecreme

Das ist allgemein bekannt: Beim Backen läuft die schwedische Hausfrau zur Hochform auf. Rezept auf Seite 67



Heidelbeer-Käse-Tarte

Da bekommt man doch richtig Lust aufs Beerensammeln!

Rezept auf Seite 67

SCHWEDISCHE SCHLEMMERFREUDEN



1 Flusskrebse mit Wasabi-Schmand

Bild auf Seite 55

Zutaten für 8 Portionen

2 Knoblauchzehen
2 kleine Zwiebeln
1 Limette (Bio)
2 EL Olivenöl
4 EL Aquavit
500 ml trockener Weißwein
800 ml Fischfond (Glas)
800 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 TL Fenchelsamen
1 TL weiße Pfefferkörner
1 TL Korianderkörner
Salz
½ Bund Petersilie
½ Bund Dill
2 Lorbeerblätter
mindestens 3 kg Flusskrebse mit Schale, TK oder frisch (im Feinkostladen oder beim Fischhändler, evtl. vorbestellen); siehe auch Tipp
FÜR DEN WASABI-SCHMAND
300 g Schmand
100 g Salatmayonnaise
Meersalz
2-3 EL Wasabi-Paste aus der Tube (Asienregal)
1 Bund Koriander
3 Stiele Minze
FÜR DIE REMOULADE
2 Eier (Größe M)
75 g Gewürzgurke
1 Bund Schnittlauch
150 g Joghurt-Mayonnaise
100 g Vollmilch-Joghurt
Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone (Bio)
Salz, weißer Pfeffer

1. Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Knoblauch andrücken, Zwiebeln achteln. Limette heiß waschen, in Scheiben schneiden.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Aquavit, Wein, Fond und Brühe zugießen. Fenchel, Pfefferkörner und Koriander grob zerstoßen und mit Limettenscheiben, 1 TL Salz, Petersilien- und Dillzweigen sowie Lorbeerblättern in den Fond geben. Fond aufkochen lassen.

3. Krebse kalt abbrausen und portionsweise (je nach Topfgröße) im sprudelnd kochenden Fond 1-2 Minuten garen. Bei mittlerer Hitze alle Krebse weitere 5 Minuten sanft köcheln. Herausnehmen und in einer Schale anrichten.

4. Für den Wasabi-Dip Schmand, Mayonnaise, etwas Meersalz und Wasabi verrühren. Koriander- und Minzeblättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter den Schmand rühren. Noch mal abschmecken.

5. Für die Remoulade Eier hart kochen. Abschrecken, pellen und die Eiweiße von den Eigelben trennen. Eiweiße sehr fein würfeln. Eigelbe durch ein feines Sieb streichen.

6. Gurke würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mayonnaise und Joghurt mit Eiweiß- und Gurkenwürfeln, Schnittlauch, Zitronensaft und -schale sowie der Eigelbmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Krebse mit Schale zum Selberpulen in einer Schüssel oder auf Tellern anrichten und beide Dips dazureichen.

Pro Portion: 635 kcal/2670 kJ
7 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 34 g Fett

Tipp: In Skandinavien werden Flusskrebse kalt mit verschiedenen Dips, Brot und Aquavit serviert. Zum Selberpulen am besten ein Schälchen mit heißem Wasser und genügend Servietten (zum Reinigen der Finger) bereitstellen. Wer die Krebse nicht selbst kochen möchte, kauft sie bereits vorgegart. Und wer sich auch das Pulen sparen möchte: Fertig ausgelöst gibt es Flusskrebse inzwischen auch im Supermarkt. 100 g ausgelöstes Flusskrebsfleisch kosten um 3 €, Sie sollten mit 200 bis 250 g pro Person rechnen.



2 Muscheln in Anissauce

Bild auf Seite 56

Zutaten für 4 Portionen

100 g Salatgurke
3 Knoblauchzehen
100 g Quark (40 % i. Tr.)
150 g Vollmilch-Joghurt
Saft und abgeriebene Schale von ½ Limette (Bio)
Salz, weißer Pfeffer
1 kg Miesmuscheln
1 kg Venusmuscheln
1 Stange Lauch
2 mittelgroße Möhren
4 Stangen Staudensellerie
3 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
1 EL Anissamen
100 ml Fischfond (Glas)
200 ml Weißwein
50 ml Aquavit

1. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und grob raspeln. 1 Knoblauchzehe abziehen. Quark, Joghurt, Gurke, Limettensaft und -schale in eine Schüssel geben. Abgezogenen Knoblauch dazupressen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und kalt stellen.

2. Alle Muscheln unter fließend kaltem Wasser mit einer Bürste gründlich waschen. Bei den Miesmuscheln, wenn nötig, „Bärte" entfernen. Geöffnete und beschädigte Muscheln wegwerfen. Muscheln mehrmals mit kaltem Wasser waschen.

3. Übrige Knoblauchzehen abziehen, in Scheiben schneiden oder hacken. Lauch, Möhren und Sellerie putzen, evtl. schälen und waschen. Lauch in dünne Ringe, Möhren in feine Streifen, Sellerie in dünne Scheiben schneiden.

4. Öl in einem großen Topf erhitzen, die vorbereiteten Gemüse, Knoblauch, Lorbeerblätter und Anissamen darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Muscheln zugeben, mit Fischfond, Weißwein und Aquavit ablöschen. Zugedeckt etwa 10 Minuten garen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Noch geschlossene Muscheln wegwerfen.

5. Muscheln samt Gemüse und Sud in vorgewärmter Schüssel oder auf tiefen Tellern anrichten, servieren. Gurken-Joghurt-Dip nach Belieben mit gehackten Kräutern bestreuen und dazureichen.

Pro Portion: 570 kcal/2400 kJ
59 g Kohlenhydrate, 111 g Eiweiß, 9 g Fett

Dazu passt: Baguette



3 Kabeljaufilet auf Spitzkohl

Bild auf Seite 57

Zutaten für 4 Portionen

1 Spitzkohl (ca. 700 g)
2 Lauchzwiebeln
½ Bund Estragon
1 Zitrone (Bio)
4 Kabeljaufilets (à etwa 200 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
100 ml Fischfond (Glas)
50 ml Weißwein
100 g Schlagsahne
1 EL Senf
1 Prise Zucker

1. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl vierteln, den harten Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel waschen und abtropfen lassen. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Estragonblättchen abzupfen und fein schneiden.

2. Zitrone waschen, trockenreiben. Die Hälfte der Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen. Kabeljaufilets abbrausen, trockentupfen, in 8 Stücke schneiden. Fischstücke mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Lauchzwiebeln und Spitzkohl darin anbraten. Fischfond, Weißwein, Sahne, Senf, Zitronenschale und übrigen Zitronensaft zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles etwa 3 Minuten schmoren und dabei die Flüssigkeit etwas einköcheln lassen.

4. Kabeljaufilets auf dem Kohl-Mix verteilen. Mit der Hälfte der Estragonblättchen bestreuen. Alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten garen. Kabeljaufilets mit dem Kohl auf Tellern anrichten. Mit übrigem Estragon bestreuen, evtl. mit Zitronenscheiben (Bio) garnieren.

Pro Portion: 320 kcal/1350 kJ
5 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 15 g Fett

Dazu passen: Pell- oder Bratkartoffeln



4 Graved Lachs mit zweierlei Saucen

Bild auf Seite 58, links

Zutaten für 8 Portionen

BITTE BEACHTEN: MUSS 2 TAGE DURCHZIEHEN
750 g - 1 kg Lachsfilet (mit Haut), 2 Bund Dill
1 TL schwarze Pfefferkörner
3 Pimentkörner, 1 TL Fenchelsamen, 1 Lorbeerblatt
40 g grobes Meersalz
40 g brauner Zucker
Schale von je ½ Orange und Zitrone (beide Bio)

1. Lachs abbrausen, trockentupfen, in zwei Hälften schneiden. Evtl. Gräten herauszupfen. Dill von den Stielen zupfen, Dillzweige fein schneiden.

2. Pfeffer- und Pimentkörner, Fenchel, Lorbeerblatt grob mörsern. Mit Meersalz, Zucker, abgeriebener Orangen- und Zitronenschale und Dill mischen. Ein Fischfilet mit der Haut nach unten in eine passende Auflaufform legen, die Dill-Gewürze-Mischung darauf verteilen. Zweites Lachsstück mit der Haut nach oben darauf legen. Fisch mit Frischhaltefolie abdecken, ein Holzbrett darauf legen und (z.B. mit Konservendosen) beschweren.

3. Lachs im Kühlschrank 2 Tage beizen. Mit Honig-Dill-Sauce und / oder Mango-Ingwer-Salsa (Rezepte siehe unten) servieren.

Pro Portion: 140 kcal/590 kJ
5 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 6 g Fett

Honig-Dill-Sauce

Zutaten für 8 Portionen

50 g körniger Senf
25 g süßer Senf
150 g Akazienhonig
Saft und abgeriebene Schale von 1 Orange (Bio)
1 Bund Dill, Salz, Pfeffer

Beide Senfsorten, Honig, Orangensaft (etwa 50 ml) und -schale verrühren. Dill abzupfen, fein hacken, unter die Honigmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu hauchdünn geschnittenen Lachs-Tranchen servieren.

Pro Portion: 70 kcal/300 kJ
15 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0 g Fett

Mango-Ingwer-Salsa

Zutaten für 8 Portionen

1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 reife Mangos (à 200 g)
½ Bund Estragon
einige rote Pfefferbeeren
100 ml süßscharfe Chilisauce
Salz, evtl. Sesamöl

Ingwer schälen, würfeln. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Eine Hälfte des Fruchtfleischs und den Ingwer pürieren. Restliches Fruchtfleisch fein würfen. Estragonblätter fein schneiden. Rote Pfefferbeeren grob mörsern. Mangopüree und -würfel mit Estragon, rotem Pfeffer und Chilisauce verrühren. Mit Salz und evtl. Sesamöl abschmecken. Zum Lachs servieren.

Pro Portion: 60 kcal/260 kJ
10 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0 g Fett



5 Spargelsalat mit Garnelen

Bild auf Seite 58, rechts

Zutaten für 4 Portionen

1 Zitrone (Bio)
Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Walnussöl
1 Fenchelknolle
100 g junge Spinatblätter (oder Brunnenkresse)
je ½ Bund krause und glatte Petersilie, ½ Bund Kerbel
150 g weißer Spargel
150 g grüner Spargel
400 g Garnelen (ca. 12 Stück, küchenfertig; frisch oder TK)
4 EL Sonnenblumenöl

1. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, die Schale dünn abreiben. Zitrone halbieren, auspressen. Saft und Schale mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, Nussöl verrühren.

2. Fenchel putzen, das Grün grob hacken, beiseite stellen. Fenchelknolle halbieren, den harten Strunk herausschneiden. Fenchel in sehr dünne Scheiben hobeln. Fenchel mit der Vinaigrette mischen. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Petersilien- und Kerbelblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.

3. Beide Spargelsorten waschen und trockenreiben. Weißen Spargel schälen, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel längs halbieren oder dritteln. Spargel in wenig Wasser mit je 1 Prise Salz und Zucker 3-4 Minuten dünsten. Herausheben, abtropfen lassen und zum Fenchel geben. Alles mischen, Salat ca. 10 Minuten marinieren.

4. Garnelen abbrausen und trockentupfen. Garnelen am Rücken entlang aufschneiden, jeweils schwarzen Darmfaden entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin rundum ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatblätter, Kräuter und Fenchelgrün unter den Spargelsalat mischen, Garnelen dazugeben. Nach Belieben in Gläsern oder auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 270 kcal/1140 kJ
6 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 17 g Fett



6 Rote-Bete-Suppe

Bild auf Seite 59

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln, 400 g Rote Bete
150 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder mehlig)
1 Bund Schnittlauch
2 EL Butter, 1 TL brauner Zucker, Saft und Schale von ½ Zitrone (Bio)
1 l Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer, 100 g Schlagsahne
4 kleine Gewürzgurken
2 geräucherte Makrelenfilets
4 EL Sauerrahm
evtl. 4 TL Forellenkaviar

1. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Rote Bete (am besten mit Einweghandschuhen!) schälen, abbrausen, grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

2. Butter in einem Topf erhitzen, Zucker darin schmelzen lassen. Zwiebeln darin anschmoren. Rote Bete, Kartoffeln, Zitronensaft und -schale zugeben, 5 Minuten andünsten.

3. Brühe zufügen, aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten kochen. Suppe pürieren, salzen, pfeffern.

4. Sahne zugeben, aufkochen. Gurken würfeln, mit der Hälfte des Schnittlauchs unterrühren. Makrele in 12 kleine Stücke schneiden. Suppe auf vier Schalen oder Teller verteilen, mit Makrele, Sauerrahm und evtl. mit Kaviar garniert anrichten. Übrigen Schnittlauch überstreuen.

Pro Portion: 220 kcal/930 kJ
18 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 14 g Fett

Tipp: Die Suppe kann auch gekühlt serviert werden.

Fortsetzung auf Seite 66

Fortsetzung von Seite 65



7 Schweinebraten aus dem Ofen

Bild auf Seite 60

Zutaten für 6 Portionen

BITTE BEACHTEN: MUSS 2 STUNDEN SCHMOREN
- *4 Knoblauchzehen*
- *200 g Schalotten*
- *2 kleine Kohlrabi*
- *ca. 300 g Knollensellerie*
- *400 g Möhren*
- *1 Petersilienwurzel*
- *1 Stange Lauch*
- *2,5 kg Schweinebraten (aus der Schulter)*
- *Salz, Pfeffer, 3 EL Öl*
- *3 Pimentkörner*
- *1 TL Anissamen*
- *1 Bund Thymian*
- *330 ml dunkles Bier*
- *400 ml Gemüsefond (Glas)*
- *1 EL Speisestärke*
- *Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone (Bio)*
- *2 EL Honig*

1. Knoblauch und Schalotten abziehen. Knoblauch in Scheiben schneiden, Schalotten halbieren. Kohlrabi, Sellerie und Möhren abbrausen, schälen. Kohlrabi würfeln, Sellerie in 5 cm breite Stifte schneiden. Möhren in 5 cm breite Stücke schneiden. Petersilienwurzel schälen, waschen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden, helle und dunkle Stücke trennen.

2. Fleisch abbrausen, trockentupfen, evtl. mit Küchengarn in Form binden. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Backofen auf 150 Grad (Umluft: nicht geeignet) vorheizen. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundum anbraten, herausnehmen. Die Hälfte von Kohlrabi, Sellerie und Möhren sowie die grünen Lauchstücke im Bratenfett anbraten.

3. Fleisch zum Gemüse in den Bräter geben. Knoblauch, Petersilienwurzel, Piment, Anis und die Hälfte vom Thymian zufügen. Mit Bier und 100 ml Fond übergießen. Bräter abdecken, Braten im Ofen etwa 1 ½ Stunden schmoren. Dabei nach und nach den restlichen Fond zum Fleisch geben.

4. Braten aus der Sauce nehmen, Sauce durch ein Sieb gießen, 100 ml beiseite stellen. Übrige Sauce zurück in den Bräter geben, aufkochen. Stärke mit 1-2 EL kaltem Wasser anrühren, Sauce damit binden. Braten sowie restliches vorbereitetes Gemüse samt weißen Lauchstücken, Zitronensaft und -schale in den Bräter geben, 20 Minuten weiterschmoren.

5. Inzwischen beiseite gestellte Sauce zusammen mit dem Honig dickflüssig einkochen. Backofentemperatur auf 200 Grad erhöhen. Braten mit der dickflüssigen Sauce bestreichen, übrigen Thymian daraufgeben und weitere 10-15 Minuten braten. Sauce abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Gemüse und Sauce servieren.

Pro Portion: 810 kcal/3410 kJ
12 g Kohlenhydrate, 89 g Eiweiß, 43 g Fett

Dazu passen: Kartoffeln



8 Köttbullar mit Stachelbeer-Relish

Bild auf Seite 61

Zutaten für 4 Portionen
- *400 g grüne und rote Stachelbeeren*
- *2 Zwiebeln*
- *1 grüne Chilischote*
- *2 Pimentkörner*
- *je 1 TL schwarze Pfeffer- und Senfkörner*
- *1 TL gem. Zimt, Salz*
- *5 EL Akazienhonig*
- *Saft und abger. Schale von 1 Orange (Bio)*
- *3 Stiele Koriander*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 Ei, 1 EL Fenchelsamen*
- *400 g Rinderhackfleisch*
- *Salz, Pfeffer, 2 EL Öl*

1. Stachelbeeren putzen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Chili putzen, entkernen, fein hacken. Piment und Pfeffer im Mörser grob zerstoßen.

2. Beeren, Zwiebeln, Chili, Gewürze, Salz, Honig, Orangensaft und -schale bei milder Hitze 10-15 Minuten sanft köcheln. Abkühlen lassen. Korianderblättchen abzupfen, fein schneiden. Unter das lauwarme Relish mischen.

3. Knoblauch abziehen, hacken. Knoblauch, Ei, Fenchel und Hackfleisch verkneten. Salzen, pfeffern. Aus der Masse 24 kleine Bällchen formen.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackbällchen darin portionsweise 8-10 Minuten braten. Kalt oder warm mit dem Relish servieren.

Pro Portion: 350 kcal/1470 kJ
24 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 16 g Fett

Dazu passt: Knäckebrot



9 Erdbeer-Waffeltorte mit Vanillecreme

Bild auf Seite 62

Ergibt 10 Stücke

4 Eier (Größe M), Salz
175 g Mehl, 1 TL Backpulver, 125 g weiche Butter
ca. 130 g Zucker
1 EL abger. Zitronenschale (Bio), 150 ml Milch
700 g möglichst mittelgroße Erdbeeren
1 Vanilleschote
250 g Schlagsahne
1 Pck. Sahnesteif
300 g Schmand, Puderzucker

1. Eier trennen. Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl und Backpulver mischen. Butter, 100 g Zucker und Zitronenschale schaumig rühren. Eigelbe einzeln unterrühren. Mehl-Mix im Wechsel mit der Milch kurz unterrühren. Zum Schluss Eischnee unterheben. Waffeleisen vorheizen.

2. Waffeleisen nach Bedarf einölen, Teig portionsweise einfüllen. Nach und nach goldbraune Waffeln backen und nebeneinander auf einem Gitter abkühlen lassen.

3. Erdbeeren abbrausen, abtropfen lassen, putzen, evtl. in Stücke schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herausstreichen. Sahne und Vanillemark steif schlagen, dabei 1 EL Zucker und Sahnesteif einrieseln lassen. Schmand und übrigen Zucker (1-2 EL) glatt rühren, Sahne portionsweise darunterziehen. Creme in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen.

4. Auf 4 Waffeln mit dem Spritzbeutel Cremetupfen aufspritzen. Waffeln (Creme nach oben) aufeinander setzen, mit einer 5. Waffel abschließen. Erdbeeren darauf und evtl. auch zwischen den Schichten verteilen. Waffeltorte mit Puderzucker bestäuben und servieren. Übrige Waffeln und übrige Erdbeeren dazureichen.

Pro Stück: 420 kcal/1770 kJ
33 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 28 g Fett



10 Heidelbeer-Käse-Tarte

Bild auf Seite 63

Für 1 Tarte- oder Springform (ca. 28 cm Ø). Ergibt 12 Stücke

250 g Mehl, 1 Prise Salz
275 g Zucker
1 Eigelb und 3 Eier (Gr. M)
200 g Butter
Saft und abgeriebene Schale von ½ Limette (Bio)
650 g Magerquark
Mark von 1 Vanilleschote
2 EL Vanille-Puddingpulver
150 g Schlagsahne
600 g Heidelbeeren
einige Stiele Minze
grober brauner Zucker

1. Mehl, Salz und 100 g Zucker in einer Rührschüssel mischen. Eigelb und 1 EL kaltes Wasser verquirlen, mit 125 g kalter Butter in kleinen Würfeln zum Mehl geben. Glatt verkneten. Backform mit Backpapier auslegen. Teig in die Form legen, einen Rand hochziehen. Teig ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen übrige Butter (75 g) schmelzen. Limettensaft und -schale, Quark, übrige 3 Eier, übrigen Zucker, Vanillemark, Puddingpulver und flüssige Butter verrühren. Sahne steif schlagen, unterziehen.

3. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Creme auf dem Teig verstreichen. Kuchen im heißen Backofen ca. 50 Minuten backen.

4. Tarte herausnehmen, in der Form auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

5. Heidelbeeren verlesen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Tarte aus der Form lösen, Beeren darauf anrichten. Minzeblättchen abzupfen, mit 2-3 EL braunem Zucker in einem Mörser zerstoßen, über die Tarte streuen.

Pro Stück: 410 kcal/1730 kJ
44 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 20 g Fett

BEZUGSADRESSEN

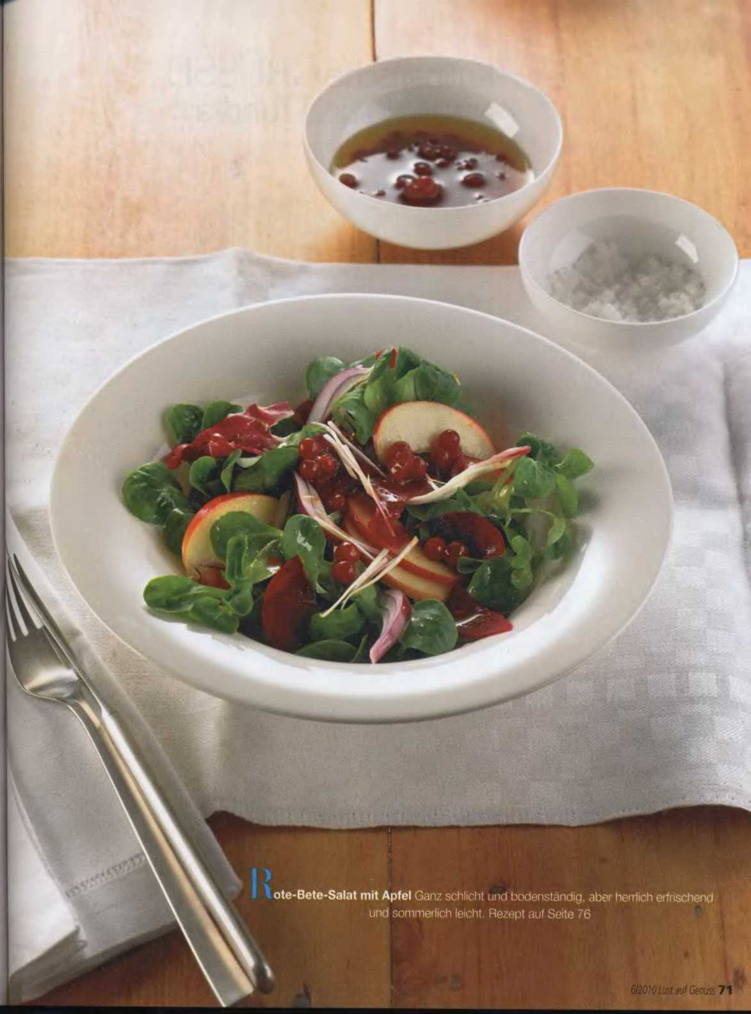
Seite 10, 16 (rechts): Tisch von **Das 7. Zimmer,** Hegestr. 28a, 20251 Hamburg, Tel. 01 72 / 4 27 22 90; Seite 11: Brett von **Cucinaria GmbH,** Straßenbahnring 12, 20251 Hamburg, Tel. 0 40 / 43 29 07 07, www.cucinaria.de; Bowl von **ASA Selection GmbH,** Rudolf-Diesel-Str. 3, 56203 Höhr-Grenzhausen, Tel.0 26 24 /18 90; www.asa-selection.com; Seite 18 (links): Stoff von **tm 4 room,** Goernestr. 4, 20249 Hamburg, Tel. 0 40 /30 33 01 92, www.tmroom77.com; Seite 40: Stoff von **tm4 room,** Adresse s. o.; Seite 42: Kanne, Glas von **Das 7. Zimmer,** Adresse s. o.; Seite 56: Tuch von **Tafel + Co.,** Bei der Reitbahn 7, 22763 Hamburg, Tel. 0 40 / 30 60 33 77; www.tafel-co.de; Tisch von **Das 7. Zimmer,** Adresse s.o.; Seite 57: Tisch von **Das 7. Zimmer,** Adresse s.o.; Porzellanplatte von **ASA Selection GmbH,** Adresse s. o.; Seite 58: Brett von **Cucinaria GmbH,** Adresse s. o.; Gläser von **Das 7. Zimmer,** Adresse s. o.; Seite 59: Geschirr von **Porzellanhaus Lenffer & Sohn,** Großer Burstah 31, 20457 Hamburg, Tel. 0 40 / 3 69 82 20; www.lenffer.de; Seite 71: Tuch von **Tafel + Co.,** Adresse s. o.; Tisch von **Lieblingszimmer,** Ludolfstr. 60, 20249 Hamburg, Tel. 01 74 / 3 39 64 18; Geschirr, Besteck von **Porzellanhaus Lenffer & Sohn,** Adresse s. o.; Seite 72: Löffel von **Cucinaria,** Adresse s. o.; Tisch von **Lieblingszimmer,** Adresse s. o.; Seite 74: Tuch von **Tafel + Co.,** Adresse s. o.; Seite 75: Tisch von **Lieblingszimmer,** Brett von **Cucinaria,** Adressen s.o.; Seite 82-85: Vase auf S. 82, Stuhl auf S. 83, Vogel auf S. 84 über **1a-Versand,** www.1a-versand.de; Isolierkannen auf Seite 84+85, Gläser und Salatbesteck auf S. 85, im Fachhandel erhältlich; Schale auf S. 85 von **Menu,** Tel. 0 52 41 / 70 25 55, www.menu.as; Kissen auf S. 85 von **Ikea,** Service-Nummer: 0 18 05 / 35 34 35 (bundesweit), www.ikea.de

FINNLAND

Heimat rustikaler Freuden

Finnen leben und essen ganz naturnah. 187 888 Seen und die Ostsee bereichern den Speiseplan mit Fisch – von Aal bis Zander –, die Wälder liefern Elch- und sogar Bärenfleisch, dazu Pfifferlinge und Steinpilze und jede Menge Beeren wie die arktischen Moltebeeren. Zu Konfitüren verarbeitet, sind sie traditionell eine wichtige Vitamin- und Mineralstoffquelle, da wegen des langen Winters kein einheimisches frisches Gemüse zu haben ist. Doch die Identität ist noch jung. Erst seit 1917 ist die Republik selbstständig, gehörte jahrhundertelang zu Schweden, dann zu Russland. Auf dem finnischen Speisezettel finden sich daher zahlreiche Spuren der russischen Küche wie Pelmeni und Piroggen, die herzhaft gefüllten Teigtaschen. Und von den Schweden übernahmen die Finnen den Brauch, donnerstags Erbsensuppe und Eierkuchen zu essen. Mit Moltebeeren-Konfitüre



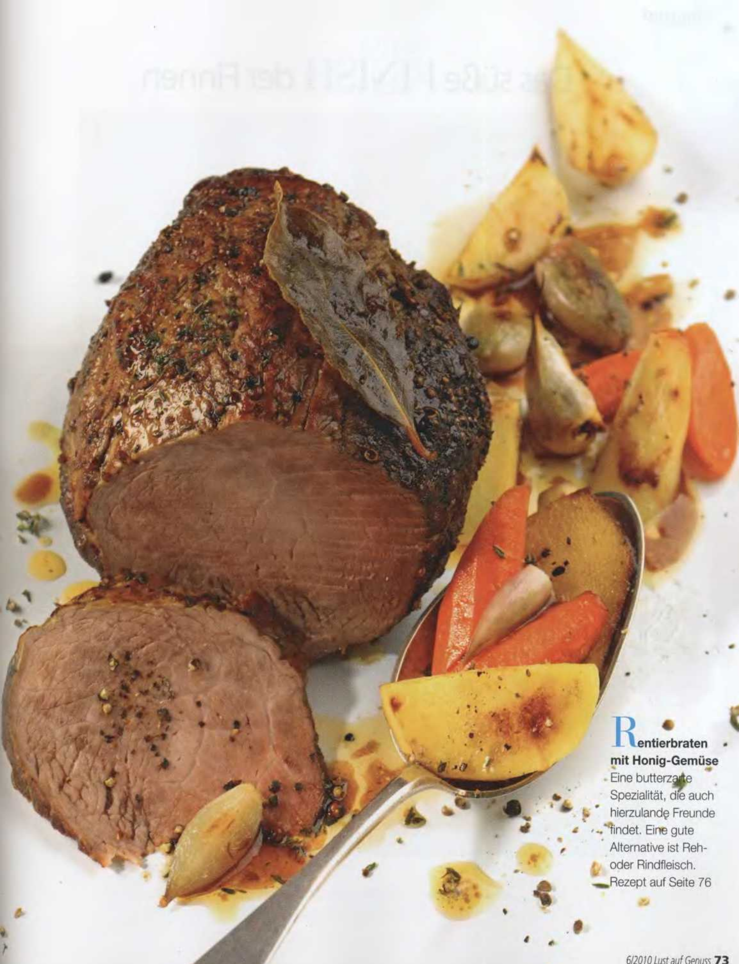


Rote-Bete-Salat mit Apfel Ganz schlicht und bodenständig, aber herrlich erfrischend und sommerlich leicht. Rezept auf Seite 76

Kulinarische GRÜSSE aus Wald und Tundra



Elch-Gulasch Des Finnen liebster Sonntagsbraten – schmeckt auch mit Rindfleisch wunderbar. Rezept auf Seite 76



Rentierbraten mit Honig-Gemüse

Eine butterzarte Spezialität, die auch hierzulande Freunde findet. Eine gute Alternative ist Reh- oder Rindfleisch.
Rezept auf Seite 76

Das süße FINISH der Finnen



Zitronen-Minzcreme mit Himbeeren Schön, wenn man in einem Land lebt, wo man beim Spaziergang die Zutaten für den Nachtisch sammeln kann. Rezept auf Seite 77



Rhabarberkuchen mit Pistazien

Auch wenn der finnische Frühling nur kurz währt, für die Rhabarber-Ernte dauert er lange genug.
Rezept auf Seite 77

FINNISCH FÜR FEINSCHMECKER



1 Rote-Bete-Salat mit Apfel

Bild auf Seite 71

Zutaten für 4 Portionen

Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone (Bio)
1 TL Honig
ca. 120 g Preiselbeeren (Glas) oder getrocknete Cranberries
1 TL frisch geriebener Meerrettich, Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
2 EL Hasel- oder Walnussöl
100 g Feldsalat (oder Rauke oder Lollo Rosso)
2 kleine Stauden Radicchio (oder Endivie, Eichblattsalat)
1 Bund Petersilie
1 rote Zwiebel
2 mittelgroße Knollen Rote Bete (à etwa 150 g)
2 säuerliche Äpfel (z.B. Cox Orange, Boskop)

1. Zitronensaft und -schale mit Honig, Beeren, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren. Oliven- und Nussöl mit dem Schneebesen darunter schlagen.

2. Feldsalat und Radicchio putzen, waschen, trockenschütteln, mundgerecht zerzupfen. Petersilienblättchen abzupfen, hacken.

3. Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden. Rote Bete schälen (dafür am besten Einweghandschuhe anziehen), abbrausen. Knollen evtl. halbieren, in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln (am besten auf einer Küchenreibe). Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden. Alles mit den Blattsalaten in eine Schüssel geben. Zitronen-Vinaigrette darüber geben. Salat vermischen, anrichten.

Pro Portion: 235 kcal/990 kJ
18 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 15 g Fett

Dazu passt: Nussbrot mit Butter



2 Elch-Gulasch

Bild auf Seite 72

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: FLEISCH MUSS 2 STUNDEN SCHMOREN
300 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
800 g Elch-Gulasch (aus der Keule, beim Wildhändler vorbestellen; ersatzweise Hirsch- oder Rindfleisch)
3 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer, 1 EL Zucker
2 EL Paprikapulver (edelsüß)
5 Lorbeerblätter
2 EL Weißweinessig
500 ml Kalbsfond (Glas)
300 ml Weißwein
300 g geschälte vorgegarte Maronen
2 Äpfel (z.B. Boskop oder Cox Orange)
2 EL Zitronensaft
1 EL abgeriebene Zitronenschale (Bio), 2 EL Schmand

1. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen, fein würfeln. Fleisch abbrausen, trockentupfen. 2 EL Schmalz in einem Topf erhitzen, Fleisch darin portionsweise anbraten. Salzen und pfeffern und herausnehmen.

2. Restliches Schmalz (1 EL) im Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch zugeben, mit Zucker bestreuen und andünsten. Paprikapulver, Chili und Lorbeer zugeben, kurz mitdünsten. Mit Essig ablöschen und mit Kalbsfond und Weißwein auffüllen.

3. Fleisch und Maronen in den Topf geben und zugedeckt bei milder Hitze 2 Stunden schmoren. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in ca. 2 cm breite Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und 15-25 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben.

4. Zitronenschale und Schmand unter das Gulasch rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Pro Portion: 630 kcal/2650 kJ
37 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 28 g Fett

Dazu passt: cremiger Maisgrieß (Rezept siehe unten)

Cremiger Maisgrieß

Ohne Bild

Zutaten für 4 Portionen

600 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer, ger. Muskatnuss
150 g Instant-Polenta (Maisgrieß)
50 g geriebener Hartkäse (z.B. Grana Padano, Cheddar)
1 EL Butter, 1-2 EL Olivenöl

1. Brühe und Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. Grieß unter Rühren zugeben und bei milder Hitze 10 Minuten quellen lassen, dabei häufig mit einem Holzlöffel umrühren.

3. Käse und Butter unter die Polenta rühren. Mit Öl beträufelt zum Gulasch servieren.

Pro Portion: 280 kcal/1180 kJ
10 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 24 g Fett



3 Rentierbraten mit Honig-Gemüse

Bild auf Seite 73

Zutaten für 4 Portionen

100 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
6 Pimentkörner
1 EL Koriandersamen
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Rentierkeule ohne Knochen (ca. 1 kg, beim Wildhändler vorbestellen; ersatzweise Reh- oder Rinderbraten)
Salz, 4 EL Olivenöl
400 ml Rotwein
400 ml Kalbsfond (Glas)
400 g Pastinaken, 500 g Möhren, 400 g Steckrübe
5 EL Hagebuttenmark
1 EL Speisestärke, Pfeffer
40 g Butter, 2 EL Honig
100 ml Gemüsefond (Glas)

1. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Piment, Koriander und Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, salzen, mit der Gewürzmischung einreiben. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundum anbraten, herausheben. Backofen auf 170 Grad (Umluft: nicht geeignet) vorheizen.

2. Schalotten und Knoblauch in den Bräter geben, glasig dünsten. Rotwein und Kalbsfond zugeben, etwas einkochen lassen. Fleisch zurück in den Bräter geben und im Ofen auf der untersten Schiene 35-45 Minuten garen. Dabei immer wieder mit dem Bratenfond begießen.

3. Pastinaken, Möhren und Rübe schälen. Pastinaken und Möhren längs vierteln. Rübe in 1 cm breite Scheiben, dann in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Die vorbereiteten Gemüse in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4. Fleisch aus dem Bräter nehmen und in Alufolie gewickelt 15 Minuten ruhen lassen. Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf passieren. Hagebuttenmark und die in wenig Wasser aufgelöste Speisestärke unterrühren. Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Butter und Honig in einem großen, flachen Topf erhitzen. Gemüse und Gemüsefond unterrühren. Gemüse zugedeckt in 4-5 Minuten bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Sauce und Gemüse servieren.

Pro Portion: 770 kcal/3240 kJ
25 g Kohlenhydrate, 80 g Eiweiß, 32 g Fett



4 Zitronen-Minzcreme mit Himbeeren

Bild auf Seite 74

Zutaten für 6 Portionen

BITTE BEACHTEN: CREME MIND. 2 STUNDEN KÜHLEN

- *4 Blatt weiße Gelatine*
- *2 Zitronen (Bio)*
- *½ Bund Minze*
- *4 extrafrische Eier (Größe S)*
- *100 g Zucker*
- *200 g Schlagsahne*
- *125 g frische Himbeeren*
- *1-2 EL Holunderblütensirup (z.B. von Voelkel)*

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 1 Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, davon die Hälfte der Schale abreiben. Von beiden Zitronen den Saft auspressen. Minzeblättchen abzupfen (evtl. einige Blättchen zum Garnieren beiseite stellen) und in feine Streifen schneiden.

2. Eier trennen. Eigelbe und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts hellschaumig schlagen. Zitronensaft und -schale nach und nach unterrühren. Minzestreifen unterrühren.

3. Gelatine ausdrücken, in einer Schale im heißen Wasserbad bei schwacher Hitze auflösen. 3 EL Creme mit der Gelatine verrühren, dann diese Mischung unter ständigem Rühren zur Eiercreme geben. Eiweiße steif schlagen, unterheben. Creme kalt stellen.

4. Sahne steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, die Sahne unterheben. Zitronencreme in Gläser füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

5. Etwa 20 Minuten vorm Servieren Himbeeren kurz abbrausen, vorsichtig trockentupfen. Himbeeren mit Holunderblütensirup mischen und marinieren. Zitronencreme mit Himbeeren und evtl. Minzeblättchen anrichten.

Pro Portion: 260 kcal/1100 kJ
21 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 15 g Fett



5 Rhabarberkuchen mit Pistazien

Bild auf Seite 75

Zutaten für 1 Kastenform (ca. 26 x 12 x 8 cm). Ergibt 12 Stücke

BITTE BEACHTEN: MUSS CA. 85 MINUTEN BACKEN

- *350 g roter Rhabarber*
- *200 g Mehl (Type 405)*
- *ca. 80 g weiche Butter*
- *75 g Weizen-Vollkornmehl*
- *200 g Zucker*
- *1 EL Backpulver, Salz*
- *1 TL Zimt, 1 Ei (Größe L)*
- *100 g Schlagsahne*
- *100 ml Milch, 50 g Pistazien*

1. Rhabarber putzen, waschen und ca. 2 cm groß würfeln. Mit 2 EL Mehl mischen. Kastenform mit 1 EL Butter einfetten. Backofen auf 200 Grad (Umluft: nicht geeignet) vorheizen. Übriges Mehl mit Vollkornmehl, Zucker, Backpulver, 1 Prise Salz und Zimt in einer Schüssel mischen.

2. 75 g Butter schmelzen. Mit Ei, Sahne und Milch verquirlen. Unter die Mehlmischung rühren. Rhabarber, Pistazien unterheben.

3. Teig in die Form füllen. Im Backofen auf der untersten Schiene ca. 85 Minuten backen. Am Ende der Backzeit die Form eventuell abdecken. Kuchen in der Form etwas ruhen lassen, dann herauslösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. (Der Kuchenteig ist etwas schwerer und nicht so süß wie normaler Rührteig und bleibt nach dem Backen sehr saftig.)

Pro Stück: 260 kcal/1100 kJ
34 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 11 g Fett

Dazu passt: Orangen-Sahne

Rezept-Register



Lust auf Genuss

Sommerküche aus dem Norden

Eine Marke des burdafood.net

Redaktionsdirektorin und Chefredakteurin: Birgitt Micha
Stellvertretende Chefredakteure: Gaby Höger, Anke Krohmer
Art Director: Hans-Jürgen Riegel (Mitgl. d. Chefred.)
Textchef: Barbara Fedra (Mitgl. d. Chefred.)
Autor: Wolfgang Mönninghoff
Arrangements und Fotografie: Maria Harder
Mitarbeiter: Barbara Förster, Thomas Lauterbach, Martina Mehldau, Barbara Thurn
Rezeptautorin: Christina Niemann
Chef vom Dienst: Gabriele Mraz, Sonja Ratkovic (Stv.)
Redaktion Magazin: Ulrike Engleder, Maren Steinmann, Barbara Schmidt
Bildredaktion: Sabine Jung, Carolin Stuiber
Schlussredaktion: Irmgard Schultheiß (Ltg.), Dagmar Slama, Christine Uschold-Schlör
Grafik: Josef Gatterstaller (Ltg.)
Bildbearbeitung: Alexander Weißenböck, Martina Schuler
Redaktions-Sekretariat: Gabriele Angermeier
E-Mail: gabriele.angermeier@burda.com
Leserservice: Brigitte Zöllner,
Telefon (0 89) 92 50 21 50, Fax (0 89) 92 50 21 60
Verantwortlich für den Redaktionsteil:
Birgitt Micha, Anschrift siehe Verlag
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Telefon (0 89) 9 25 00, Fax (0 89) 92 50 30 30
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung:
Reinhold G. Hubert, Frank J. Ohlhorst
Verlagsleiter: Jürgen Brandt
Stellv. Verlagsleiterin: Heike Rudolph
Advertising Director: Konstanze Hacke
Telefon (07 81) 84 52 56
Objektleitung: Nadine Mundschenk
Burda Community Network GmbH
Geschäftsführer: Andreas Schilling
Telefon (0 89) 92 50 27 70 oder (07 81) 84 34 34
Promotion: Carolin Zumsteg
Telefon (0 89) 92 50 29 07, Fax (0 89) 92 50 25 38
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Claudia Hörth, Telefon (07 81) 84 22 57
Zurzeit gültige Anzeigenpreisliste Nr. 2 vom 15.3.2010
Redaktionsverwaltung: Anke Segräfe (Ltg.)
Syndication: report Bilder-Dienst GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Telefon (0 89) 92 50 31 23, Fax (0 89) 92 50 37 49
E-Mail: info@report-bilder-dienst.de
www.report-bilder-dienst.de
Vertriebsleiter: Peter Walker
Meine Familie & ich Verlag GmbH, Offenburg
Telefon (07 81) 84 22 65
Einzelpreis in Deutschland: € 3,80 inklusive 7 % MwSt.
Abonnementpreis € 3,80 pro Heft inklusive 7 % MwSt., im Ausland zuzüglich Porto, Auslandspreise auf Anfrage
Abonnenten-Service:
MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, Postfach 62
77649 Offenburg, Telefon (0 18 05) 38 37 59
(14 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, aus dem Mobilfunk maximal 42 Cent pro Minute)
E-Mail: mfi@burdadirect.de
Bankverbindung: Dresdner Bank AG, Offenburg, Konto 723 233 000, BLZ 680 800 30
MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH
Alleinige Gesellschafterin Burda GmbH: Hubert Burda Media Holding GmbH & Co. Kommanditgesellschaft Offenburg/München. Alleiniger Kommanditist und Gesellschafter der Hubert Burda Media Holding Geschäftsführungs-GmbH: Prof. Dr. Hubert Burda
Druck: Vogel Druck und Medienservice GmbH & Co. KG, Leibnizstraße 5, 97204 Höchberg

Hubert Burda Media

ISSN 0933-0828
Printed in Germany



Bonne Maman
Erdbeer-Konfitüre
Bonne Maman®
Genuss-Momente,
die man nie vergisst.

Gegrillte Hühnerbrust mit Gemüse-Spaghetti

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit 40 Min.

- 8 Strauchtomaten
- 8 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 1 Topf KNORR Bouillon Pur Gemüse
- frisches Basilikum
- 400 g Spaghetti
- 4 Hühnerbrustfilets à 150 g
- Rosmarinzweige

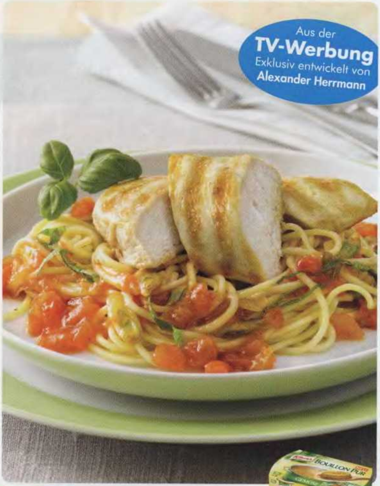
Für Ernährungsbewusste, pro Portion:

- 653 kcal/2730 kJ
- 45 g Eiweiß
- 15 g Fett
- 80 g Kohlenhydrate



ZUBEREITUNG:

1. Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit den Lauchzwiebeln in 1 EL Olivenöl anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Bouillon Pur Gemüse mit den Tomatenwürfeln in 400 ml Wasser leicht köcheln lassen. 2 EL in Streifen geschnittenes Basilikum unterrühren.
2. Spaghetti in kochendes Wasser geben und bissfest garen.
3. Hühnchen waschen, trocken tupfen und mit etwas Rosmarin in einer Grillpfanne saftig grillen.
4. Zum Anrichten die Spaghetti mit einer Fleischgabel aufdrehen, in einen flachen Teller geben, die Hühnerbrust aufgeschnitten daransetzen, mit einer kleinen Kelle den Gemüsesud darübergeben und mit Basilikum sowie ein paar Tropfen Olivenöl servieren.



Gelingt perfekt mit BOUILLON PUR GEMÜSE

Rindfleisch aus dem Wok

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit 40 Min.

- Sesamöl
- 600 g Rindfleisch (z. B. aus der Keule)
- je 1 kleine grüne, rote und gelbe Paprika
- 150 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- Knoblauch
- 1 Topf KNORR Bouillon Pur Rind

Für Ernährungsbewusste, pro Portion:

- 266 kcal/1112 kJ
- 35 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

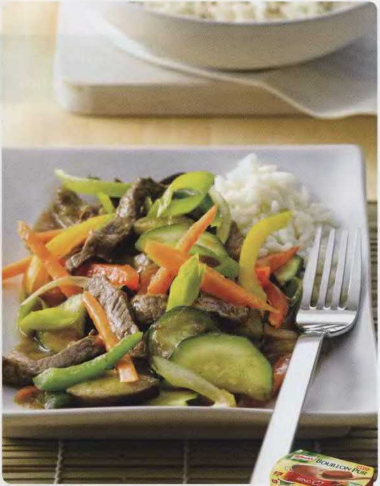


ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, einige Tropfen Öl im Wok stark erhitzen und goldgelb anbraten. Das Fleisch aus dem Wok nehmen und warm halten.

3. Alle weiteren Zutaten dazugeben und weiterhin auf hoher Flamme schwenken. Bouillon Pur Rind und 250 ml Wasser hinzufügen und gut unterrühren. Zum Schluss das Fleisch und noch ein paar Tropfen Öl unterziehen.



Gelingt perfekt mit BOUILLON PUR RIND



Putenschnitzelchen mit Kartoffel-Radieschen-Salat

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitungszeit 30 Min.

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 3 Putenschnitzel (à ca. 150 g)
- 2 Töpfe KNORR Bouillon Pur Huhn
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 120 g Paniermehl
- 5 EL Kräuteressig
- 8 EL Keimöl (z. B. Mazola)
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Dill
- Salz
- Pfeffer

Für Ernährungsbewusste, pro Portion:

- 640 kcal/2675 kJ
- 40 g Eiweiß
- 26 g Fett
- 57 g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 25 Minuten kochen. Inzwischen Fleisch waschen, trocken tupfen und jeweils in 4 breite Streifen schneiden. Fleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel flach klopfen. 1 Topf Bouillon Pur Huhn in 2 EL Wasser bei milder Hitze auflösen, abkühlen lassen und mit dem Ei verrühren. Das Putenfleisch in Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und im Paniermehl wenden. Panade andrücken.

2. Kartoffeln abschrecken, pellen und etwas abkühlen lassen. 175 ml Wasser und Essig aufkochen. 1 Topf Bouillon Pur Huhn einrühren. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit der Bouillon und 2 EL Keimöl vorsichtig mischen. Ziehen lassen.

3. Inzwischen restliches Keimöl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen. Schnitzel darin portionsweise goldbraun braten. Warm stellen.

4. Radieschen putzen, waschen und in Spalten schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter die Kartoffeln heben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Schnitzelchen anrichten.



Gelingt perfekt mit BOUILLON PUR HUHN